

# ほけんだより 7月



ほけんだより  
古保利小学校 保健室  
R 7.7.1 vol.5

4月からスタートして、1学期もあっという間に終わろうとしています。もうすぐ、みんなが楽しみにしている夏休みが始まりますね。1学期を最後まで元気に楽しく過ごせるように、生活習慣をしっかり整えて過ごしていきましょう。だんだん暑くなってきました。熱中症にも気を付けましょう！



## 暑さ指数をチェックして熱中症を予防しよう！

保健室では、外の暑さ指数を計り熱中症の危険レベルを昇降口に掲示しています。

朝・中休み前・昼休み前に、自分でも確認して、

熱中症の危険レベルにあわせて

活動するようにしましょう！



## これは何をする機械でしょう？

これは熱中症の危険度を計る機械です。

熱中症の危険度は「気温」だけでなく「風の強さ」

や「湿度」「日差しの強さ」などで決まります。写真

の機械は、それらを合わせて熱中症の危険度を

示す「暑さ指数(WBGT)」を計るものです。

# 歯科健診がありました！

6月24日に歯科検診を実施しました。学校歯科医の先生より個別にアドバイスを受けている人もいて、自分の歯の様子を知ることで、歯や口の健康について考えるよい機会となりました。事前に行った「歯科保健調査票」にて、特に回答の多かった項目や質問があった内容について先生にご回答いただきました。

### ●歯並びが気になる

A.習慣的、遺伝的要因が考えられますので、早期治療がお勧めです。成長期に合わせて矯正を行った方が、より高い治療効果が現れます。また、歯を抜かずに治療できる可能性が広がります。

### ●口のにおいが気になる

A.においの原因は舌苔と歯垢によるものが大きいです。

舌苔は歯ブラシで軽く舌をなでるか、ガーゼで拭うことである程度除去できます。歯ブラシでゴシゴシこすると逆に舌を傷つけてしまう原因になります。

歯垢は自宅での歯磨きに加え、定期的に歯科医院で清掃していただくと除去でき、口臭予防につながりますのでお勧めします。



☆その他の相談に対する返答は個別でお知らせさせていただきます。

# 助産師さんといのちの学習をしました！



市立長浜病院の助産師さんにきていただき、1～3年生を対象にいのちの学習を行いました。赤ちゃんの誕生の秘密や、プライベートゾーン(パート)の重要性、ジェンダーバイアスなど、生涯にわたって体と心を大切にすることを学ぶ機会となりました。赤ちゃんの模型を見て、お腹の中で少しづつ大きくなっていく様子に感動する児童や、プライベートゾーンについて学び、「嫌なことをされたらいやだと言いたい！」「周りの信頼できる人に相談したい！」といった感想を述べる児童もいました。5・6年生は宿泊前の保健指導で、養護教諭によるプライベートゾーンについての学習を行いました。性に関する学習を通して、自分も周りの人も大切にできる古保利っ子でいてほしいと思います。